



BAUCHFREI FÜR MÄNNER

WENIGER BAUCHFETT UND MEHR ENERGIE

Ernährungskurs für Männer

ZIEL

Gewichtsreduktion mit Fokus auf
messbare Verringerung des Bauchumfangs

WANN?

Januar 2026- Juni 2026

WO?

Schulhausstrasse 9,
9052 Niederteufen
(Räumlichkeiten Tagesstruktur)

WER?

Anne Hollenstein

Ernährungswissenschaftlerin und –beraterin BSc

Christoph Hollenstein

Physiotherapeut MSc und Dozent (THIM – Die Internationale
Hochschule, Landquart)

FÜR WEN?

- Männer, die Ihre Gesundheit durch Umstellung/Anpassung ihrer Ernährung verbessern möchten
- Männer mit hohem Anteil an viszeralem Fett/erhöhtem Bauchumfang
- Männer die Interesse haben, ihr Ernährungsverhalten zu analysieren
- Männer, die sich “in Form” bringen möchten (Badibody)

WAS?

5x1 monatliches Treffen am Abend (1,5-2h) mit Vortrag zu ausgewählten Themen (z.B.: Fakten zur Ernährung von Männern, Fett und versteckte Fette, Protein-individueller Bedarf und Proteinquellen)

Fragerunde und anschliessendem **praktischem Teil** und

5 individuelle Ernährungsberatungen

(1 Erstberatung à 60min, 3 Folgeberatungen à 30-45min und 1 Abschlussgespräch)

1-2x wöchentlich Kraft/Ausdauertraining in der Gruppe
(in Begleitung eines Physiotherapeuten)

WIE VIEL?

pro Treffen mit Vortrag und praktischem Teil = 70 CHF

Paket Ernährungsberatung:

5 individuelle Ernährungsberatungen = 500 CHF

Paket Bewegung:

30 Trainings = 600 CHF

→ Treffen (Vortrag und praktischer Teil) können einzeln und auch ohne individuelle Ernährungsberatung und Bewegung besucht werden!

→ Pakete in Kombination oder einzeln wählbar

WEITERE INFOS

unter **076 724 19 26**

UND ANMELDUNG

via ernaehrung@lokal-hollenstein.ch